



در اینجا چند راهکار برای اینکه بزرگسالان بتوانند به کودکان و نوجوانان آسیب دیده در جنگ کمک کنند تا احساسات خود درک و مدیریت کنند را آورده ایم.

قربانیان جنگ چه هیجاناتی را ممکن است تجربه کنند؟

این افراد ممکن است چنین هیجاناتی داشته باشند...



خشم



غم



ترس

تأثیر روانی جنگ چیست؟

جنگ‌ها می‌توانند تأثیر آسیب‌زایی بر سلامت کودکان و نوجوانان داشته باشند. قربانیان جنگ ممکن است علائم فیزیکی (سردرد، خستگی، از دست دادن اشتها) داشته باشند و با احساس اضطراب، حالت گوش به زنگی، گریه، بروز افسردگی، از کوره در رفتن، احساس گناه (مثلاً بخاطر زنده ماندن)، احساس گیجی، ابتلا به بی‌خوابی، کابوس، اینکه خشکشان بزند، عدم تکلم، بازگشت به رفتارهای کودکانه (مثلاً مکیدن شست) واکنش نشان دهند.

به یاد داشته باشید که اینها واکنش‌هایی طبیعی به رویدادهای غیرعادی هستند!

چگونه به کودکان و نوجوانان کمک کنیم تا با ترس، غم و خشم روبرو شوند؟

ببینید چه چیزی مهم است

تمرکز روی موضوعی دیگر

- کمک به فکر کردن در مورد چیزهای غیر مرتبط با جنگ.
- فعالیت‌هایی را ارائه دهید که به آرامش کمک می‌کند (مانند پیاده روی، آواز خواندن، بازی).
- به نوجوانان پیشنهاد دهید که کودکان را در فعالیت‌های تفریح و سرگرمی شرکت دهند.
- سازماندهی فعالیت‌های مدرسه‌ای و تربیتی.

مذاکره کنید

- ضروری‌ترین نیازها را شناسایی کنید.
- ببینید در آن لحظه برای هرکس چه چیزی مهمتر است.
- به حق هر کس در تصمیم‌گیری برای خود احترام بگذارید.
- در مورد اینکه کودک و یا نوجوان چه کاری انجام داده یا نداده یا اینکه چه احساسی دارد، قضاوت نکنید.

به خود و دیگران اعتماد کنید

درک و ابراز احساسات

- به خودتان اطمینان دهید که هر احساسی داشته باشید، طبیعی است.
- آنها را به بیان احساسات وادارید (مثلاً از طریق صحبت کردن، نقاشی کردن، نوشتن).
- بپرسید: «چه چیزی می‌تواند به تو کمک کند تا بهتر شوی».
- عباراتی مانند: «نباید چنین احساسی داشته باشی»، «درد زود می‌گذرد» را به زبان نیاورید.

کمک بگیرید و کمک بدهید

- کمک و حمایت عملی ارائه کنید، بدون اینکه فشار آورید.
- بگذارید حضور و نزدیک بودن شما را در عین احترام به تفاوت‌ها (مثلاً فرهنگ، سن، جنسیت) احساس کند.
- او را به صحبت کردن مجبور نکنید و سکوت را بپذیرید.
- کودکان و نوجوانان را با خانواده‌هایشان یا با کسانی که می‌توانند از آنها مراقبت کنند دورهم جمع کنید.

جستجوی راه‌حلی برای مشکلات

حل مشکلات

- اطمینان حاصل کنید که نیازهای ضروری‌شان برآورده شده باشد (مثلاً سرپناه، غذا، آب، سرویس بهداشتی).
- کودک را از آسیب جسمی یا روانی مضاعف محفوظ بدارید.
- در نظر داشته باشید که همیشه می‌توان کاری کرد.
- از تلاش برای درک مسایل دست‌نکشید.

اطلاعات کسب کنید و در اختیارشان بگذارید

- کمک کنید تا آنچه اتفاق افتاده است را درک کنند.
- اطلاعات واضح ارائه دهید، قابل فهم و متناسب با سن.
- وعده‌های دروغین ندهید و چیزهایی را که مشخص نیستند را سرهم نکنید.
- هنگام در اختیار گذاشتن اطلاعات، از لحن صدایی آرام استفاده کنید.

بزرگسال، تو هم به یاد داشته باش...

استراحت کنی و مراقب خود باشی.

اینطور فکر یا عمل نکنید که انگار باید همه مشکلات دیگران را بجای آنها حل کنید.

نسبت به آنچه می‌توانی انجام دهی و آنچه نمی‌توانی انجام دهی، پذیرش داشته باشید.

اگر کودک و یا نوجوان برای مدت طولانی حالش خوب نبود، به نهادهای خدماتی مراجعه کنید.

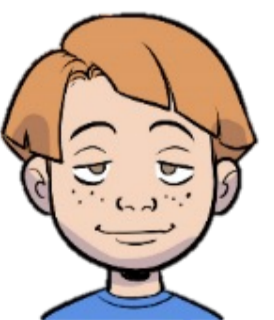
خوب می‌شود اگر همه بتوانند همواره چنین هیجاناتی را تجربه کنند...



آرامش



شادی



امید

راه‌های زیادی برای مقابله با ترس، غم و خشم وجود دارد: می‌توانید هر بار یکی از آن‌هایی را که بهتر عمل می‌کند انتخاب کنید و حتی راه‌های جدیدی اختراع کنید! لطفاً برای دسترسی به ابتکارات و مطالب مفید بیشتر، به این پیوند مراجعه کنید:

<https://www.hemot.eu/risorse-guerre/>

